

YOGA AU FIL DU NIL CROISIERE EN DAYABEYA

L'Egypte des pharaons



Avec la participation de votre professeur

Aline JAEGER

26 avril - 2 mai 2023

CROISIERE YOGA SUR LE NIL à bord de la DAHABEYA AMOURA

Les points forts

- La remontée du Nil à bord d'une luxueuse « felouque » privatisée
- Un maximum de 18 passagers à bord
- La pratique et l'approche philosophique du yoga avec Aline JAEGER chaque matin et en fin d'après midi
- Des escales différentes au cœur de l'Egypte traditionnelle
- Toutes les excursions incluses avec guide égyptologue
- Une visite très complète des sites légendaires de Karnak, Edfou, Kom Ombo et le temple de Philae

jours	Escales		
1	Paris → Le Caire → Louxor		
2	Louxor, la Vallée des Rois		
3	Esna		
4	Esna, Edfou, Silsia		
5	Silsaia, Kom Ombo		
6	Assouan, Abou Simbel		
7	Débarquement Assouan Louxor + Le Caire + Paris		

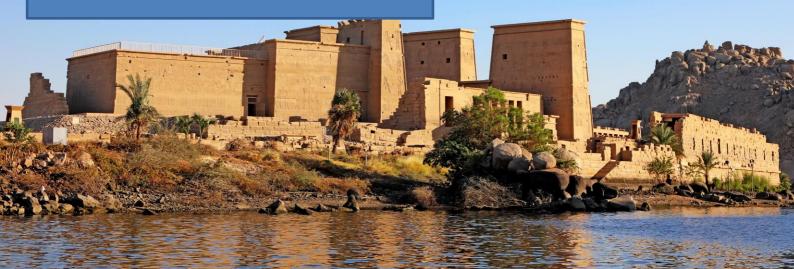
Un moment magique en dehors du temps sur les traces des pharaons

Nous vous invitons à un voyage ressourçant au fil du Nil à bord d'une dahabeya privatisée.****

Ce voilier au charme intime qui se prête à l'atmosphère langoureuse du Nil, offre à coup sûr une découverte authentique de sites incontournables, comme de la vie rurale sur les rives du Nil Ces déplacements lents sont les garants d'une approche authentique des traditions et des sites historiques.

De Louxor à Assouan, en passant par Philae votre felouque sera l'écrin parfait pour pratiquer Yoga et Méditation





Votre CROISIERE
YOGA
SUR LE NIL
En compagnie
De Aline JAEGER

Les temps forts

- Séances quotidienne de YOGA au réveil
- Approche de la philosophie des yogas – sutras au cours d'ateliers causeries (pratiques douces, yoga nidra, pranyanamas), chaque jour, après le déjeuner
- Temps de méditation en soirée



Le **yoga** n'est pas seulement une pratique qui offre du mieux-être corporel. Le yoga est une philosophie, un chemin de transformation, un **parinamavada**. C'est ce que nous vous proposons à travers ce voyage : faire l'expérience du yoga dans le corps, à travers des séances quotidiennes, et dans l'esprit, par des ateliers-causeries, où vous découvrirez l'âme du yoga.

C'est en remontant lentement le Nil dans le silence d'une embarcation à voile que vous pourrez faire l'expérience physique du lâcher-prise, de l'abandon à la vie, dans la confiance d'un espace ouvert... L'expérience du vaïragya, l'une des notions fondatrices du yoga.

Parce que la plupart de nos tensions, de nos troubles, et de nos difficultés de vie proviennent de notre attachement irrésistible à un certain nombre d'objectifs, d'obligations, d'objets, ou de règles que nous avons érigées en forteresses, auxquelles nous avons donné inconsciemment le pouvoir de nous protéger, s'ouvrir au lâcher-prise est une démarche salutaire. Mais ô combien difficile...

Cette quête est celle de tous les Hommes, sous toutes les latitudes, et de tous les temps. D'autres avant nous, il y a des millénaires, l'ont poursuivie, à leur manière, en bâtissant des tombeaux, monuments d'éternité ou en écrivant des traités philosophiques...



7 jours de croisière au fil du NIL en compagnie de Aline JAEGER,



YOGA PRATIQUE

Les pratiques sont adaptées à tous, débutants et confirmés.

Mon yoga est un **vini-yoga** : c'est un yoga qui s'adapte à l'élève et non une forme préétablie dans laquelle il faut se contraindre.

Une séance est généralement composée d'asanas, de postures, enchaînées ou pas. Certaines asanas conduisent au renforcement musculaire, d'autres à l'étirement, certaines à la dynamisation, d'autres à la détente. Elles sont toujours ancrées sur la conscience et le travail du souffle.

La séance se termine généralement par un temps de relaxation ou de méditation. L'exploration de vaïraghia se fera graduellement, par des étapes thématiques.

Chaque jour, la pratique sera donc articulée autour d'un thème différent :

- Le svadhyaya, découverte de soi par l'appui sur les textes. L'importance des Yoga-sutras. Les différents aspects du yoga.
- Les yamas, ou 5 piliers pour le lâcher-prise
- Le samtosha, le contentement.
- Le vaïraghia, l'abandon, le lâcher prise.
- L'ouverture.

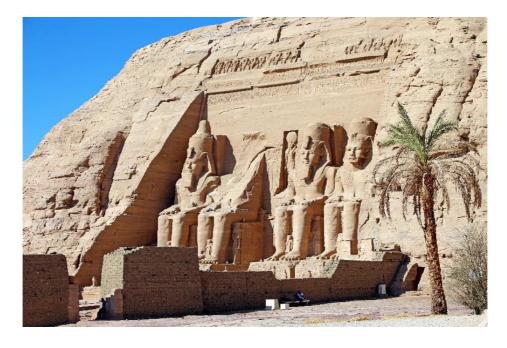
Aline JAEGER

Née en 1970, je pratique le yoga depuis 1990.
Formée à l'Institut Français de Yoga, par François Lorin, je
poursuis mon exploration de cette discipline, par des formations
complémentaires: chez Blandine Calais-Germain pour l'anatomie, chez Bernadette de Gasquet
pour un "yoga sans dégats". Je m'intéresse aussi au Feldenkrais, au Pilates, et au Qi Gong pour
y découvrir d'autres approches du mouvement, de la stabilité, et de l'énergie. Le tango et son
travail exigeant sur l'axe m'offrent un support de réflexion supplémentaire depuis quelques
années.

Et je suis heureuse de partager ma quête avec vous...







Le programme de votre croisiere

7 jours / 6 nuits

JOUR 1 | 26 avril - PARIS - LOUXOR

• Vol régulier de Paris à destination de Louxor (via Le Caire) accueil à l'aéroport et assistance pour les formalités de visa. Un dernier transfert avant de rejoindre la **Dahabeya AMOURA**, votre demeure pour la semaine Nuit à bord

JOUR 2 | 27 avril – LOUXOR – La vallée des Rois et des Reines

- Première de vos séances quotidiennes de YOGA avant le petit déjeuner,
- · Déjeuner.
- Visite du temple de Louxor consacré à la triade thébaine : Amon, Mout et Khonsou. Vous pourrez admirer l'un des deux obélisques qui orne l'entrée de cet édifice, le deuxième se trouve place de la Concorde à Paris et fut offert à la France par Mohamed Ali. Arrêt photos devant les colosses de Memnon, gardiens de Thèbes.
- Vous partirez, ensuite, à la découverte, la vallée des rois et la vallée des reines, la nécropole Thébain où hauts dignitaires, reines et rois furent inhumés dans des hypogées creusés dans la montagne. C'est ici que fut mis à jour le tombeau encore intact de Toutankhamon.
- Vient ensuite le temps de rendre hommage à **Hatchepsout**, la « reine pharaonne », à Deir el-Bahari. Son temple funéraire déploie ses immenses ailes horizontales aux pieds de la cime thébaine.
- Echanges autour du YOGA à bord de la Dahabeya. Diner et nuit à bord JOUR 3 | 28 avril KARNAK_-ESNA NAVIGATION
- Séance de YOGA avant le petit déjeuner

Place ensuite au programme de visites avec la découverte du **temple de Karnak** : consacré au dieu Amon. Ce gigantesque et magnifique puzzle archéologique, renferme le lac sacré, la grande salle hypostyle où se dressent les 134 colonnes. Il est relié au temple de Louxor par la fameuse **allée de Sphinx** à tête humaine sur 3 km, élevée à la gloire d'Amon.

Retour à bord.

Votre dahabeya navigue maintenant à destination d'**Esna et son écluse** Si vous ne l'avez jamais fait, voici une expérience atypique que de voir son bateau se mouvoir petit à petit d'un niveau de 10 mètres.

 Déjeuner à bord. Après-midi de navigation tranquille au rythme du vent. Vous commencerez à vous relaxer. Votre prochaine escale se fera à El-Hegz. Lorsque vous atteindrez cette petite île, le bateau sera amarré, et vous pourrez profiter d'une autre nuit heureuse sur l'eau sous les étoiles. Bien entendu échanges autour du **Yoga** en soirée



Votre dahabeya, petit bateau à fond plat, peut accoster ou bon lui semble, avec ou sans ponton.

Vous adorerez ces visites impromptues dans les petits villages , des sites perdus inaccessibles aux grands bateaux



JOUR 4 | 29 avril - EDFOU - SILSSELA

• Séance de Yoga sur le pont avant un petit déjeuner sur le fleuve pendant que vous naviguez vers **Edfou**

Le guide vous accompagnera, à bord d'une calèche, pour la visite du temple, l'un des sanctuaires les mieux conservés de la vallée du Nil. Peut être parce qu'il est resté oublié pendant presque 2000 ans sous le sable du désert, Déjeuner

• Jouissez d'un merveilleux moment de navigation et de **détente sur le Nil** tout en observant la beauté des deux rives du fleuve.

Continuation jusqu'au temple de Silssela et de ses carrières.

 La carrière à ciel ouvert de DJebel Silsila est l'une des principales carrières de grès de l'Egypte, tout comme Toura sa principale carrière de calcaire. L'exploitation s'en était poursuivie régulièrement des deux côtés du fleuve.

• Dîner aux chandelles, au pied des carrières un moment inoubliable.



JOUR 5 | 30 avril - KOM OMBO - ASSOUAN

- Profitez de votre séance quotidienne de Yoga avant le petit déjeuner tout en naviguant sur les eaux calmes du Nil.
- Vous accosterez juste en face d'un site exceptionnel, le temple de Kom Ombo.
 Visite d'un des temples les plus anciens, unique et intriguant car dédié conjointement à deux divinités Sobek, le dieu crocodile, et Haeroris. Construit dans un cadre de rêve, telle une acropole, il domine une large courbe du fleuve dieu

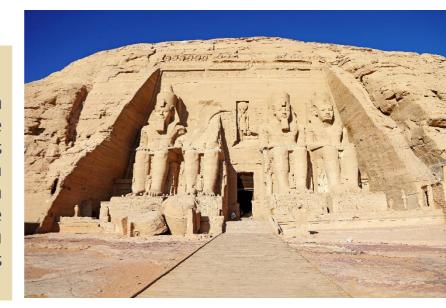
• Déjeuner et poursuite de la navigation vers **Assouan** où nous arriverons pour

admirer le coucher de soleil.

• Diner et nuit à bord.

Option: ABOU SIMBEL

Départ matinal en destination du temple Ramsès II, un des moments les plus émouvants d'un voyage en Egypte. Menacé par construction du barrage d'Assouan, ce site unique monde a été sauvé par les travaux entrepris par l'UNESCO.



JOUR 6 | 1 mai - ASSOUAN – PHILAE

- Ce matin vous opterez peut être pour une excursion en option à destination **des temples d'Abou Simbel**.
- Si vous restez à bord , petit déjeuner et matinée yoga.
- Déjeuner à bord
- Départ pour une visite, et quelle visite: le temple Philae consacré à la déesse Isis! Majestueuse perle, où chaque pierre parle, ce temple a été recueilli au cœur d'une terre africaine symbolisée par ses deux mères nourricières : le fleuve et le désert. Echappé à la folie des hommes, qui menaçaient de l'oublier à quelques pieds sous les eaux domptées du fleuve-roi, Philaé demeure le domaine de l'Eternité.
- Repas d'au revoir, dernières causeries et nuit à bord

JOUR 7 | 2 mai retour sur PARIS

Débarquement matinal, transfert à l'aéroport d'Assouan et vol régulier pour Paris
 via Le Caire.





VOTRE CROISIÈRE À BORD DE LA DAHABEYA AMOURA

« Aux voyageurs qui veulent vraiment voir l'Egypte, la connaître, en profiter, nous recommandons la dahabieh...» déclarait Auguste Mariette, célèbre égyptologue français du XIXe siècle.

Felouques royales très prisées au XIX° siècle, les dahabiehs (de l'arabe dahab, qui signifie "or") embarquaient jadis aventuriers, diplomates, écrivains et peintres de renom, qui, déjà contemplaient le Nil, de Louxor à Assouan.

Toujours aujourd'hui, une façon idéale pour découvrir et admirer les beautés de l'Egypte.

Rien de comparable avec une croisière classique.

En dahabeya tout est plus lent et plus calme.

Sur la dahabeya, on remonte le fleuve à contrecourant, près des berges ; on est juste au-dessus de l'eau, à la hauteur idéale pour tout voir de ce ruban de terre miraculeusement fertile : les palmiers, les champs, les buffles, les dromadaires, les ânes, les oiseaux, les hommes dans leurs activités quotidiennes, les enfants qui jouent.

Au-delà, il y a le désert et la montagne, un monde quasi minéral.

Son fond plat lui permet toutes les manœuvres sur le fleuve, et notamment d'accoster à des endroits inaccessibles aux autres bateaux de croisière.

La Dahabeya « AMOURA » à deux mâts et des voiles latines, disposant de 9 cabines climatisées, richement décorées, douche-toilettes, et une salle de séjour, la vaste terrasse vous permettra d'apprécier la douceur des paysages où se succèdent dunes, déserts, palmeraies et charmants petits villages aux maisons peintes.

La dahabeya est adaptée aux familles et aux groupes d'amis.

Maximum 18 passagers 8 cabines doubles et 1 suite

Type de bateau : Dahabeya égyptien, 2 - Master, voilier.

Année de construction : 2008. Entièrement rénové en 2017.

Longueur : 38 mètres. Largeur : 6,5 mètres.

Un bateau à moteur capable de tirer le Dahabeya Amoura est toujours présent en accompagnement pour intervenir en cas de vent calme.



LE CONFORT

Les 6 cabines de 13 m² et la suite de 21 m² sont toutes climatisées avec une salle de bains privative équipées d'une douche hydromassante, de toilettes, d'un lavabo et d'un sèche-cheveux.

Chaque cabine porte un nom, est décorée avec goût et possède une grande fenêtre pour que les clients puissent profiter d'une vue magnifique sur le Nil tout en profitant de l'intimité de leur chambre. Les cabines disposent d'une literie en coton égyptien, d'un téléphone avec une grande armoire et d'un espace de rangement.





LA DETENTE

Le pont supérieur, l'endroit idéal pour les amateurs de soleil. Il est doté de sièges orientaux, d'une chaise longue, de deux Pergolas décorées dans un style arabe, l'un d'entre eux est doté d'un grand bar servant des jus de fruits frais. Cependant, il est idéal pour les clients souhaitant échapper à la chaleur du soleil car partiellement ombragé.

Un salon se trouvant à l'avant du navire constitue un lieu de rencontre agréable pour un verre au bar avant le dîner ou pour siroter un thé à la menthe en discutant des événements de la journée tard dans la soirée.

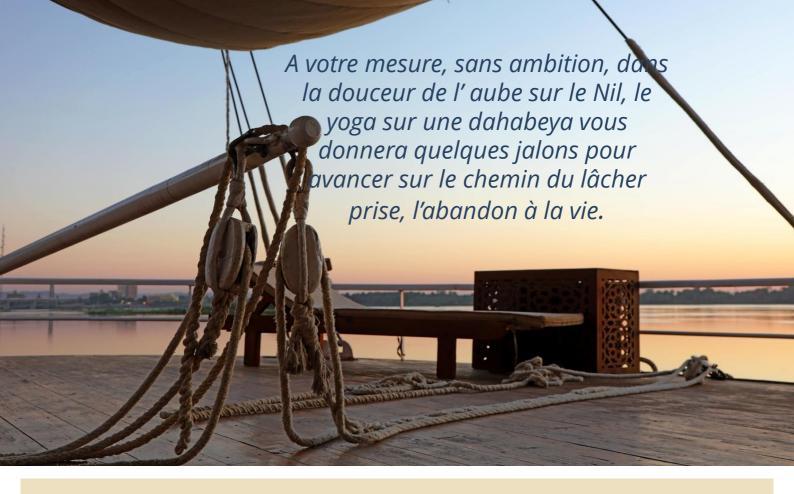
C'est aussi un lieu alternatif pour les repas.

LES SAVEURS

Nous prendrons les repas à notre grande table de banquet sur le pont supérieur. La nourriture à bord du Dahabeya Amoura est conçue pour offrir une large gamme de plats qui plairont à tous les goûts. Nous achetons du poisson fraîchement pêché au pêcheur local qui se gare à n'importe quel moment de notre voyage.

Le petit déjeuner est une affaire de loisir qui peut être pris sur le pont supérieur chaque fois que vous êtes prêt le matin. Essayez un petit déjeuner égyptien "Shak Shuka" avec des œufs brouillés avec des oignons, des poivrons, de l'ail et un petit piment servis avec des petits pains moelleux pour réveiller votre palais!





Votre croisière : 1650 € (hors forfait aérien)

Suite avec balcon privé : + 250 €/personne

Vol au depart de Paris 685€

Prix par personne en cabine double établi sur la base de 18 participants

Votre séjour comprend: le vol Paris/ Le Caire / Louxor - Assouan/ Le Caire / Paris,(si réservé) 6 nuits à bord de la dahabeya, les transferts, excursions et visites mentionnées dans le programme, l'accompagnement de votre professeur de yoga, pension complete du petit déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 7 (le dernier jour, sous forme de box), eaux minérales, thé et café à volonté lors des repas, thé et pâtisseries l'après -midi / accès internet à bord

Ne comprend pas : Le visa, les pourboires, les boissons alcoolisées, les dépenses d'ordre personnel, forfait assurance PRESENCE : de 2 à 4,4 % du montant du voyage (fortement recommandée)

Formalités: passeport valide + 6 mois après la date retour



ASSURANCES





Afin de partir en toute tranquillité et sérénité, nous vous proposons notre **grille d'assurances** pour vos prochains voyages / séjours. Découvrez nos offres pour vous assurer une réservation adaptée à vos besoins.

	ASSURANCE ANNULATION	ASSURANCE MULTIRISQUES	ASSURANCE MULTIRISQUES PREMIUM
Annulation Médical / Décès	X	X	X
Annulation Toutes Causes justifiées	X	X	X
Annulation cause épidémie, pandémie	X	X	X
Annulation Premium*			X
Perte de Bagages		X	X
Assistance Rapatriement		X	X
Départ & Retour Manqué			X
Interruption de séjour		X	X
Accident de voyage			X
Retour Impossible		X	X
Budget (% du prix du voyage / package)	2 %	3%	4,40%



